

**AUGUSTUS 2009**

**Mijn vakantie zit er weer op. Ik ben terug van twee weken Ardèche in Frankrijk. Ik heb genoten van het weer, het kamperen, de natuur, het eten, de andere omgeving. Maar ik heb vooral genoten van de vrijheid!**

De vrijheid om mijn tijd helemaal zelf in te delen, te lummelen, zinloos bezig te zijn... heerlijk. Vakantie is voor veel mensen een bron van inspiratie. Kijk maar eens naar de nieuwe televisieprogramma's zoals **Ik vertrek**. Alle verhalen lijken wel gebaseerd op een mooie vakantie-ervaring en niet zelden wordt het nieuwe land van de immigranten een geliefd en (door hun) vaak bezocht vakantieland en gaan ze werken in de toeristenbranche.

Zo'n periode van verlof en afstand tot de dagelijkse sleur zorgt ervoor dat je ineens in staat bent om meer mogelijkheden te zien dan daarvoor. Je hebt de tijd om te dagdromen en dat zorgt voor nieuwe ideeën.

We gingen naar een camping waar we al eens eerder geweest waren. Je kunt op deze camping niet met de auto komen. Je zet de auto op een parkeerplaats en dan meld je je via een soort intercom bij de receptie die in het dal ligt. Je spullen zet je op een liftje en je klautert naar beneden..... Ik was er een jaar of zes niet meer geweest en in mijn herinnering was het een hele klimpartij. Indertijd weerhield de klim naar boven me er soms van om op stap te gaan. Nu ik er weer was, viel die klim reuze mee. Wat was er gebeurd? Had ik een betere conditie gekregen of was ik beter voorbereid? Inderdaad, het kostte tijd en inspanning om boven te komen, maar omdat ik er rekening mee hield en het kon zien als een manier om toch ook aan mijn fitheid te werken vond ik het geen probleem. Door mijn mentale voorbereiding was de klim er nog steeds, maar ging ik er totaal anders mee om. Een heel duidelijk bewijs dat onze ervaringen gekleurd worden door de manier waarop wij ernaar kijken.

Datzelfde geldt ook voor onze beleving van onze baan en van ons dagelijks leven. Een arme sloeber in India kan zijn bestaan anders beoordelen dan wij, omdat hij overtuigd is van de werking van karma en er van uit gaat dat hij in dit leven arm zal blijven, terwijl een arme sloeber in Nederland daar heel anders over kan denken. Hij kan het zien als pech of hij kan de druk of behoefte voelen om er iets aan te veranderen.

Deze nieuwsbrief haakt aan op de verandering of het anders kijken naar zaken en wat dat kan opleveren. Zowel loopbaancoaching als ademtherapie kan heel nieuwe gezichtspunten opleveren. Een andere invalshoek en een andere beleving van de werkelijkheid geeft ruimte, ruimte om (opnieuw) te kiezen.

## **Ervaringen**

### **Ervaringen van MMJ (49)**

*Hoe en waarom kwam je bij Marie-José ?*

Ik kwam bij Marie-José terecht gedurende een re-integratietraject waarin ik, vanuit een uitkeringssituatie, mijn eigen bedrijf probeerde te starten. Ik kreeg als beginnend ondernemer via mijn uitkeringsinstantie veel hulp bij het opzetten van een ondernemingsplan, het oefenen van de *elevator pitch* en allerlei vaardigheden met betrekking tot marketing en communicatie, maar... hulp bij het verwerken van de situatie die deze re-integratie nodig maakte, die vond ik daar niet.

Ik vroeg om een gesprek met 'een wijze vrouw'. Ik liep rond met het gevoel dat ik gefaald had in mijn carrière, dat elke investering, ja, zelfs elke planning vastliep op de gedachte dat het morgen misschien toch allemaal afgelopen zou zijn, en bij alles wat ik bedacht had ik weinig vertrouwen in de toekomst en weinig gevoel.

*Wat deed ze ?*

Ik weet nog heel goed het moment in het eerste gesprek dat ik met haar had waarin ik mijn

situatie uitlegde 'dat ik ontslagen was, dat het natuurlijk aan de reorganisatie te wijten was, dat ik gedacht had wel een andere werkplek te vinden, dat het niet meteen gelukt was, etcetera, etcetera...' en Marie-José vroeg: "Maar hoe gaat het met jou ? Hoe voel jij je ?".

Marie-José heeft twee belangrijke dingen met mij gedaan: ze heeft me verteld dat wat mij overkomen is, dat dat niet uniek is voor mij, maar dat ik dat al eerder heb meegemaakt (en er dus ook eerder al oplossingen voor gevonden heb!) en ze is me naar **mijn** verwachtingen gaan vragen i.p.v. naar de verwachtingen die (ik denk dat) anderen aan mij stellen.

Op enig moment heeft ze mij verleid ook een ademsessie te proberen. Haar analyse was dat mijn ademhaling (te) hoog zat en het voor mij daarom moeilijk was om contact te maken met mijn gevoel. Het was een vreemde gewaarwording om de fysieke reactie van mijn lichaam te ervaren bij de ademhalingsoefening die Marie-José mij liet doen en de emotie te voelen die daarbij vrijkwam.

#### *Wat is het resultaat ?*

Voordat ik bij Marie-José kwam werd ik helemaal gek van mijzelf als ik probeerde te besluiten welke van de vele manieren waarop ik mijn eigen situatie verwoordde, nu echt op mij van toepassing was. Het resultaat van haar bemoeienis is dat ik de band heb kunnen herstellen tussen al deze hersenspinsels en m'n gevoel.

Nee hoor, ik ben (nog) niet de geslaagde zakenman die alles wat hij aanraakt in goud verandert. Dat was, volgens de legende, koning Midas en hij werd daar overigens niet gelukkig van ! Ik pak de dingen aan waarbij ik mij goed voel, heb de deur (die ik 'definitief' had dichtgetrokken) weer opengezet voor ex-collegae en bouw aan een nieuw netwerk. Alles in m'n eigen tempo en vanuit het vertrouwen dat ik weer op de goede weg ben.

### **Ervaring van Jeanine (51)**

Ik ben bij Marie-José terechtgekomen door een doorverwijzing van Startwijzer in Hoorn. Ik werd door hun begeleid om een eigen bedrijf te starten, maar ik voelde dat ik belemmerd werd.

Ik had te weinig zelfvertrouwen en daardoor te weinig doorzettingsvermogen. In diezelfde periode had ik last van een aantal fysieke klachten, onder andere mijn ademhaling. Ik sliep slecht, omdat ik het benauwd had, ik had last van slijmvorming en ik hoestte en piepte.

Bij Marie-José ontdekte ik de rode draad in mijn leven. Mijn verleden kreeg een plek. Voor mij een eye-opener hoe de ademhaling in verbinding staat met mezelf en hoe ik de dingen ervaar. Ik zie nu dat mijn ademhaling beperkt was, ik hield alles vast en daardoor hield ik mezelf tegen. Ik kijk nu heel anders tegen de dingen aan. Het lijkt wel alsof ik mezelf veel ruimer kan zien. Er is als het ware een deur opengegaan, waarvan ik wist dat die er was, maar ik had de sleutel niet. Ik gebruik de techniek ook vaak om in slaap te vallen.

Het heeft me veel gebracht en ik zal zeker mensen in mijn omgeving doorverwijzen naar Marie-José als ik denk dat ze het kunnen gebruiken.

Ik ben één keer bij een ademdag geweest en verder heb ik individuele sessies gehad. De ademdag was een rustgevende ervaring.

Maar goed dat Startwijzer indertijd op de hoogte was van de mogelijkheden van Marie-José, anders sliep ik nu nog slecht en piepte mijn adem nog steeds !

### **Vakantieweetjes**

- Vier van de vijf mensen gaat op vakantie en de helft daarvan gaat naar het buitenland
- 3 % van de Nederlanders heeft de zgn vrijetijdsziekte. Als ze vrij zijn dan worden ze doodmoe, misselijk, griepig of krijgen een andere ziekte.
- Mensen die hieraan lijden hebben tijdens hun werk een hoge werkdruk en voelen zich erg betrokken en verantwoordelijk voor hun werk.
- In 1910 kregen de diamantbewerkers als eerste beroepsgroep de eerste vorm van vakantie. Ze mochten enkele dagen met onbetaald verlof.
- In de loop van de jaren 20 kregen steeds meer beroepsgroepen niet alleen vakantiedagen, maar werden ze ook doorbetaald.

- Pas ná de oorlog ontstond de vakantie-toeslag. Tegenwoordig noemen we het vakantiegeld.
- In Nederland hebben in 2003 de meeste werknemers bij een fulltime baan 25 vakantiedagen per jaar (wettelijk is vastgelegd dat dit minimaal 20 dagen moeten zijn). Het aantal vakantiedagen is vaak in bedrijfstakken waar een collectieve arbeidsovereenkomst geldt in deze CAO vastgelegd. Zelfstandigen en ondernemers nemen vakantie naargelang het werk het toelaat.

## Oefentip

Word autonoom. Je relaties met anderen verbeter je door te werken aan je autonomie. Autonomie betekent letterlijk zelfbestuur.: je blijft bij je eigen gevoel, Je maakt je eigen keuzes en leidt je eigen leven.

Autonomie is een kwestie van accepteren wie je bent in combinatie met de vaardigheden om hier mee in contact te blijven. Wil je iets niet zeg dan gewoon “nee”. Besef dat je nee zegt tegen het verzoek en niet tegen de persoon. Ben je autonoom in je contacten met anderen, dan durf je voor jezelf op te komen, je emotioneel met een ander te verbinden en heb je geen bindings- en verlatingsangst.

Heb je moeite met nee zeggen, oefen je dan met het antwoorden op een verzoek door te zeggen: je krijgt deze week antwoord. Op die manier geef je jezelf de ruimte om een echte keuze te maken.

## Info-tips boeken

- Heb je het altijd druk, loopt je hoofd over en heb je geen tijd ? Bestel dan bij Feelgoodies.nl de 52 kaartjes “52 ways to simplify your life” Je kunt elke week een ander kaartje trekken en dit als thema voor de week gebruiken.
- Het boek “Een reis naar zelfstandigheid met de kracht van ademen in Kenia” door Marco en Jacquelin de Jager beschrijft ontwikkelingshulp in de sloppenwijken van Nairobi met behulp

van persoonlijke ontwikkeling en de effecten daarvan op lange termijn. Een eye-opener.

- “Opzeggen en wegwezen” door Carla Overduin en Titia Voute. Een boek over stoppen en opnieuw beginnen, je droom volgen en leven. Een interessant en gemakkelijk lezend boek over ervaringen van anderen die ergens anders opnieuw wilden beginnen. Het boek vult de interviews aan met praktische tips.
- In de Flair van week 37 staat een artikel over oa ademtherapie (transformational breathing) en het effect er van !

## Loopbaanadvies

Zoals je wellicht weet ben ik (naast ademtherapeut) ook loopbaanadviseur. Ik werk voor bedrijven en voor particulieren. Met welke vragen kun je bij mij terecht: eigenlijk elke vraag die met je werk te maken heeft, behalve juridische vragen. Dus, zit ik wel op de goede plek ? Heb ik de kwaliteiten voor die nieuwe functie ? De samenwerking met mijn collega's loopt niet goed ? Ik wil een nieuwe stap maken, maar weet niet hoe ? Het zijn allemaal vragen die aan de orde kunnen komen.

In een oriënterend kennismakingsgesprek bekijken we wat je precies wilt onderzoeken en hoeveel gesprekken we daarvoor nodig hebt. Je weet altijd op voorhand wat de kosten zijn. Ben je niet zeker over je toekomst in je huidige baan, dan is het raadzaam om al eens te onderzoeken hoe je ervoor staat op de arbeidsmarkt en je goed voor te bereiden op een switch.

**Meldt je nu aan voor de dagtraining CARRIÈRE-BOOST op vrijdag 9 oktober in Hoorn à € 125,-.** Deze dag staat in het teken van een boost voor je carrière. Je ontdekt je sterke kanten en krijgt weer zin in (ander of je huidige) werk...

Ontdekken waar je staat in je huidige werk en inspirerende oefeningen, actieve verrassingen tijdens de dag leiden je naar eye-openers over jezelf en je mogelijkheden.

Aan het eind van de dag:

- ben je tevreden
- maak je kennis met de mogelijkheden van een goed loopbaanadvies
- is het duidelijk voor je wat je volgende stap kan zijn, zoals een loopbaantraject, of oriëntatie op de arbeidsmarkt, netwerken enz.
- ben je pro-actief als het gaat om je werktoekomst, omdat je weet wat je kunt doen
- heb je een heel leuke en verrassende dag meegemaakt !

## Agenda

Dinsdagavond 9 september om 20.00 is er een **gratis lezing** over ademtherapie in Akersloot. Schrijf je nu in via [info@custerscoaching.nl](mailto:info@custerscoaching.nl)

**Workshops** ademtherapie à € 25,-

Dinsdag 15-9 van 19.30 tot 22.00

Zondag 4-10 van 9.30 tot 12.00

Op zondag 13 september verzorg ik weer een **ontstressingsdag** à € 115,-. Deze dag bevat twee ademsessies en maakt je bewust van wat je met je ademhaling kunt bereiken.

Lees de ervaring van Debbie, die deelnam aan de vorige dag:

### Debbie

Ik ben naar de “vakantie in één dag” geweest, omdat ik al vaker over de ademhaling gehoord had en ik ook nieuwsgierig was geworden. Ik had in de nieuwsbrieven van Marie-José al ervaringen van anderen gelezen.

We werden ontvangen in haar prachtige huis, we zaten in het begin aan een tafel voor 12 personen. De sessies waren ingedeeld in twee groepen, zodat het heel vertrouwd voelde. Er waren mensen die met een speciale reden kwamen en ook mensen zoals ik die

nieuwsgierig waren. Het programma was heel gevarieerd, met tussen de middag een heerlijke lunch.

In de ochtendsessie leerde ik hoe het moest doen en ik was blij dat er 's middags nog een sessie was, waardoor ik het nog een keer kon ervaren. Dat was echt top ! Ik ervaarde het als heel apart, ik wist niet wat me te wachten stond, dus ik stond helemaal open voor de ervaring. Tijdens die sessies kwam er zo'n diepe rust over me heen, dat had ik nog nooit meegemaakt... Dat valt bijna niet uit te leggen.

Ik heb er van geleerd dat ik angst of nervositeit zelf kan beïnvloeden dmv een diepe buikademhaling. Ik ben me nu bewuster van mijn ademhaling en weet dat ik zelf invloed uit kan oefenen op hoe ik me voel. Dat is 'n heel fijn idee.

In de avond voelde ik me heel relaxed, prettig ontspannen. Al met al was het een interessante, maar ook 'n heel leuke dag. En heel goed begeleid. Gewoon doen dus !

**Nog drie plaatsen vrij, dus schrijf je nu in !**

In de maak: **oerexpressie**. Een dag over adem en expressie; het één kan niet zonder het ander. Op deze dag worden de oerbehoefte van de mens: ademen en uiten samengebracht in een inspirerend geheel. Je kunt de dag in het najaar verwachten. De training wordt in samenwerking met Maria Rijnbout gegeven, specialist op het gebied van klank, stem en meditatie.

Op 31 oktober wordt de **landelijke ademdag** georganiseerd. De dag bevat drie ademsessies en er komt een entertainer. De dag vindt plaats in Biezenmortel (Brabant) en wordt georganiseerd door InsideOut ([inside@home.nl](mailto:inside@home.nl)) en kost € 160,-. Het wordt een groots spektakel !